

Ergotherapie

(Dagelijks) leven met de ziekte van Parkinson





1

Wat is ergotherapie?

2

Ergotherapie en Parkinson

3

Ziekte van Parkinson

Casus 1

4

Ziekte van Parkinson

Casus 2

5

Ergotherapie

Praktische informatie en verwijzingen



Hoe:

- Afhankelijk van de hulpvraag:
 - > Coachen;
 - > Onderhouden en trainen vaardigheden
 - > Aanleren van specifieke (compensatie) strategieën
 - > Aanpassen van de omgeving
 - > Adviseren en begeleiden van de omgeving/
mantelzorger
 - > Valpreventie.



••••
Wat is
ergotherapie?

DOEL: Behouden of optimaliseren van functionele handelingen en dagelijkse activiteiten



Casus 1

Vrouw, 52 jaar.

Job: huishouden.

Twee thuiswonende + studerende kinderen (20 en 18), partner gaat uit werken.

Diagnose sinds kort.

Hulpvraag:

vermoeidheid;

fijn motorische handelingen;

autorijden.



Casus 1 *ergotherapie*

Coachen

Optimaliseren dagindeling: vermoeidheid <-> sociale rollen, (betekenisvolle) activiteiten.

Vertrouwen geven in het eigen kunnen.

Onderhouden en trainen specifieke vaardigheden/compensatiestrategieën

Fijne motoriek en stresssituaties

Andere

Auto rijden



Casus 1 *ergotherapie*

Energie-sparend handelen.

Hou volgende 5p's in uw achterhoofd.

Prioriteiten stellen.

Plannen.

Positionering.

Pas het tempo aan.

Positieve mindset.



Casus 1

Coachen

Tips voor de mantelzorgger:

Communicatie, verwachtingen, draagkracht bespreken; waar is hulp wenselijk.

Positieve bevestiging

Neem niet te snel over!

Blijf (samen) genieten!



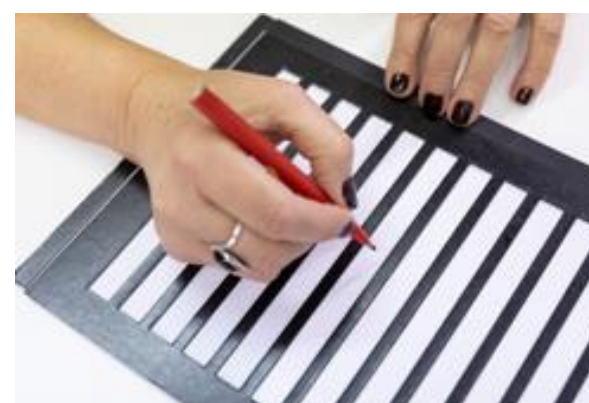
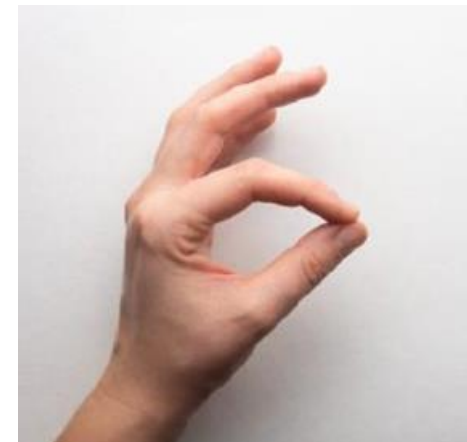


Casus 1 - *Fijne vingermotoriek*

Fijne handelingen blijven uitvoeren:
betekenisvolle activiteiten – vaardigheden blijven trainen
specifieke vingeroefeningen.

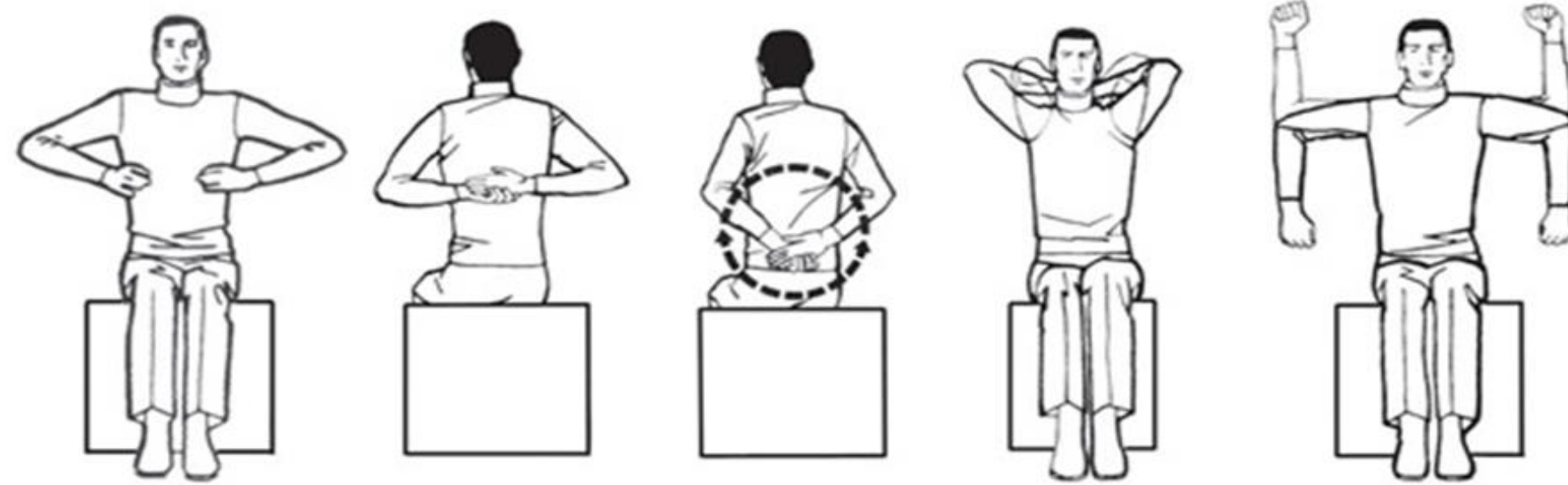
compensatietechnieken

hulpmiddelen





Casus 1 – motoriek en ergonomie





Casus 1 - *Autorijden*

Rijgeschiktheid / Rijvaardigheid

Verkeersreglement zegt: men moet lichamelijk geschikt zijn.

=> Motorisch.

=> Cognitief

Vragen over rijgeschiktheid? Bespreek dit met uw directe omgeving en arts.

Verzekering inlichten!

CARA – VIAS

(Centrum voor rijgeschiktheid en voertuigaanpassing)

Vanaf najaar 2025: Samen Veilig Mobiel binnen ons ziekenhuis!



Casus 1 – bewegen

Blijven bewegen is
belangrijk!
Betekenisvolle
activiteiten
Plezier beleven





Casus 2

Man, 72 jaar.

Job: gepensioneerd.

Samenwonend met partner.

Diagnose: 15 jaar.

Trappen aanwezig.

Hulpvraag:

recidiverend vallen laatste half jaar;

sedentair sinds enkele maanden;

toenemende moeilijkheden bij ADL handelingen;

rol partner.



Casus 2 - *Coachen, onderhouden en trainen*

Coachen

Educatie omtrent ziekte en ontstane beperkingen.

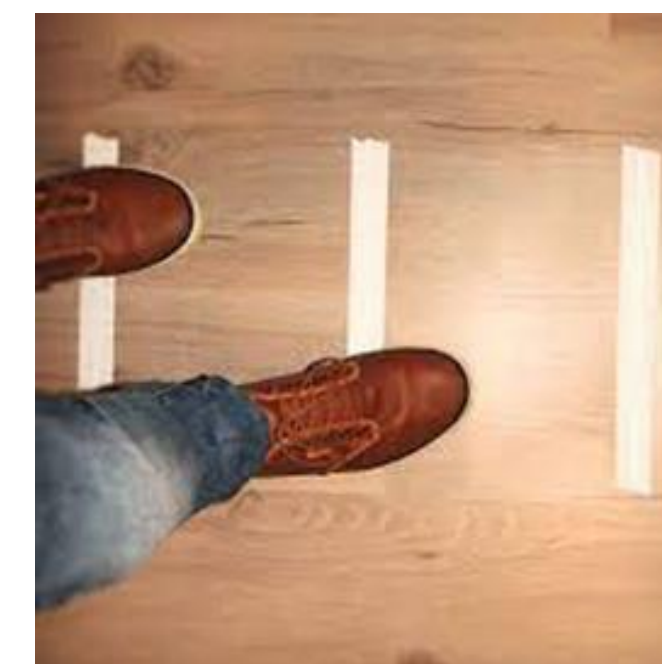
Compensatiestrategieën.

Beweging inlassen in dag/weekschema.



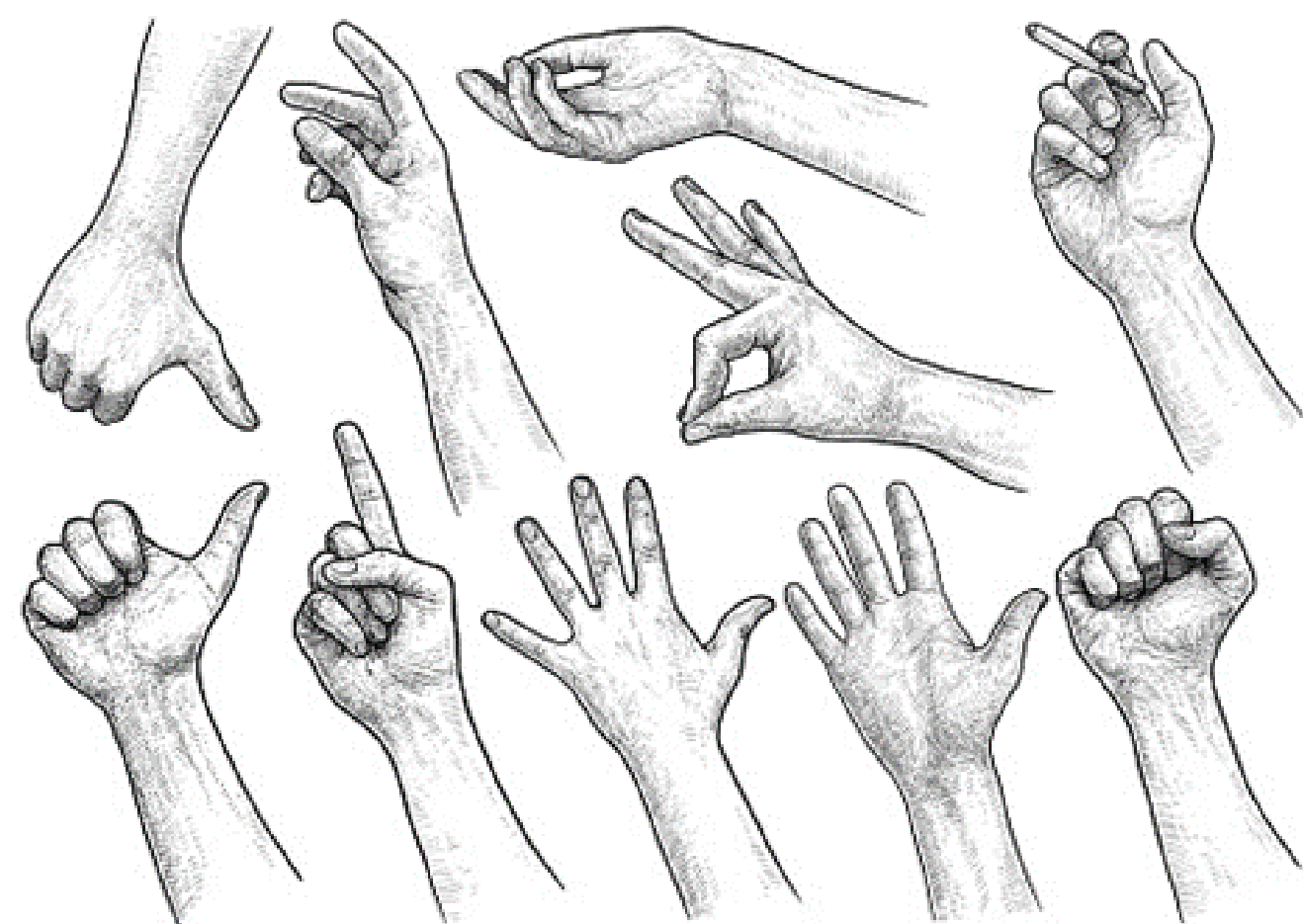
Onderhouden en trainen vaardigheden

Functioneel oefenen arm- en handvaardigheid





Casus 2 - *onderhouden en trainen*

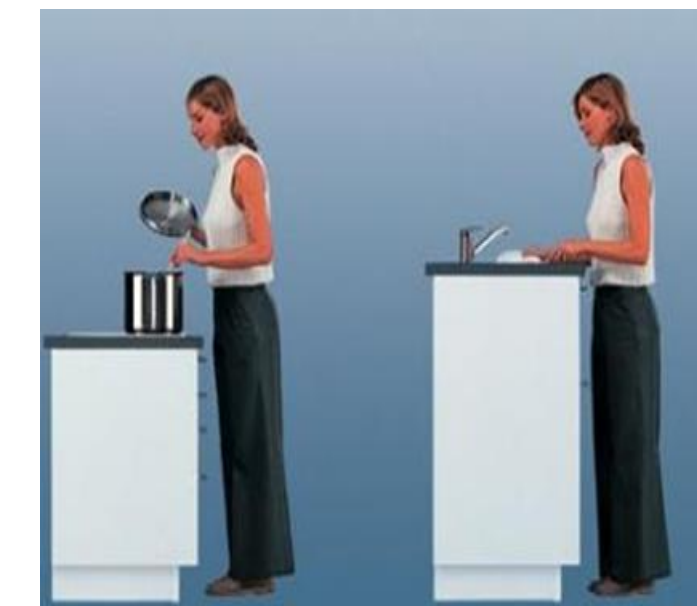




Casus 2 - *ergonomie*

Woningaanpassingen:

- > potentiële struikel-elementen verwijderen;
- > een vrije loop- en draairoute;
- > ergonomische principes;
- > visuele cues;
- > verzwaren/verlichten materiaal;
- > structuuraanpassingen: bv anti-slip;
- > goede verlichting – visuele contrasten.





Casus 2 - *coachen mantelzorger*

Zelfmanagement:

Effect ZvP op betekenisvol handelen

Ergonomische vaardigheden, zorg voor jezelf!

Relevante hulpmiddelen, voorzieningen en eventuele aanpassingen omgeving.

Betekenisvolle activiteiten, plezier beleven!





Casus 2 - valpreventie

valpreventie:

risicofactoren

Hoe vallen vermijden?

Wat na een val?



Opstaan na een val:

Blijf vooral rustig

Geen pijn? Probeer rustig recht te staan.

<https://youtu.be/D4H0mKaX0DA>

Pijn of hulp nodig?

Gsm binnen handbereik

PAS

Casus 2 - valpreventie

Valpreventie

Voldoende bewegen:

- licht intensief bewegen;
- matig intensief;
- hoog intensief bewegen.

Valveilige omgeving.

Verlichting

Vrij gangpad

...

Goed schoeisel.

Vermijd rondstappen na innemen van slaapmedicatie.

Draag uw bril.





Hulpmiddelen

So Yes: aangepaste kledij: <https://so-yes.com/nl/home-so-yes-aangepaste-kleding/>

Thuiszorgwinkels van de mutualiteiten

Parkinsonliga: <https://www.parkinsonliga.be/patientenrechten>: autorijden, arbeid, verzekeringen, financiële tegemoetkomingen, patiëntenrechten....





Praktische verwijzingen

Vlaamse Parkinson Liga (<https://www.parkinsonliga.be/>)

Informatie

Activiteiten

Parkinson zorgwijzer Vlaanderen (<http://www.parkinsonzorgwijzervlaanderen.be/zorgzoeker>)

-> Zorgverlener zoeken met expertise Parkinson

ergo@huis: <https://www.ergotherapie.be/NL/zoek-ergotherapeut> advies aan huis, ergonomie, hulpmiddelen, compensatiestrategieën. Ook via de mutualiteiten of via het OCMW (Gent)

CARA: <https://www.vias.be/nl/particulieren/cara/aanmelden-bij-het-cara/> Autorijvaardigheid nagaan.

Modemadvies: www.modemadvies.be helpt jou met geschreven, gesproken of digitale communicatie ondersteunen



Bewegen in de buurt

Via de lokale dienstencentra

Bewegen op verwijzen coach: <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches>

Sporten in groep via de sportdienst van uw gemeente

www.Parkili.be Bewegen met Parkinson

Nog vragen?



Ergotherapie

Myriam De Schynkel

Myriam.deschynkel@mijnziekenhuis.be

